

# Dansa konståkning

---

- En rörelseanalys av ett score utfört på is och golv

av

Louise Dursjö

Institutionen för danspedagogik

Kandidat

15hp

Kandidatprogrammet i danspedagogik

Vårterminen, 2020

Handledare: Bodil Persson

Examinator: Lena Hammergren

STOCKHOLM | **STOCKHOLMS**  
UNIVERSITY | **KONSTNÄRLIGA**  
OF THE ARTS | **HÖGSKOLA**

## ABSTRACT

Dursjö, Louise

### Dance figure skating – A comparison between a score executed on ice and on floor

This work derives from a curiosity of how figure skating and contemporary dance as two different art forms could work together. In what ways can different techniques within the fields of contemporary dance and figure skating inspire and develop each other? Video analysis together with introspection are used as methods. A score with different techniques from each field is recorded on the ice and on the floor. This material together with a written introspection contains the base for the analysis and discussion together with relevant literature from the two fields. There are both similarities and clashes when analysing the results of the scores. Gliding and being on edges are fundamentals in figure skating and they are not transferable to floor. Falling and catching the fall is something that turns out to be restricted to the floor since the skates makes edges while leaning and gliding instead of falling. There are more explorations to be done when it comes to merging the two art forms together, hopefully this essay will give some inspiration to further work within contemporary skating.

Keywords: Figure skating, Contemporary dance, Contact Improvisation, Fall & Release, Score, Improvisation, Video observation, Introspection

# Innehållsförteckning

<b>1</b>	<b>Inledning .....</b>	<b>3</b>
1.1	Bakgrund .....	3
1.2	Syfte.....	4
1.3	Frågeställning.....	4
1.4	Begreppsförklaring .....	4
1.4.1	Genrespecifika begrepp inom modern och nutida dans .....	4
1.4.2	Konståkningstermer.....	5
1.5	Begränsningar .....	7
<b>2</b>	<b>Kunskapsöversikt .....</b>	<b>7</b>
2.1	Kontaktimprovisation och fall & släpp.....	7
2.2	Konståkningshistorik.....	8
2.3	Konståkningsteknik .....	9
2.4	Konståkning och dans.....	9
<b>3</b>	<b>Metoder och tillvägagångssätt.....</b>	<b>10</b>
3.1	Videoobservation.....	11
3.2	Introspektion .....	11
3.3	Tillvägagångssätt.....	11
3.3.1	Skapandet av ett score .....	11
3.3.2	Inspelning .....	13
3.3.3	Videoobservation och introspektion.....	13
3.3.4	Urval i Analys och resultat samt Diskussion.....	13
3.4	Score.....	13
<b>4</b>	<b>Resultat av analys.....</b>	<b>14</b>
4.1	Kontaktimprovisation.....	15
4.1.1	Kroppsdelar på is och golv .....	15
4.1.2	Glid och balans .....	16
4.1.3	Fall.....	17
4.2	Konståkningsteknik .....	17
4.2.1	Innerskär, yterskär och bågar.....	17
4.2.2	Saxsteg och vändningar .....	18
4.2.3	Piruetter .....	19
4.2.4	Flygskär och balans .....	19

4.2.5	Stopp och viktskiften .....	20
4.2.6	Känslan av konståkning.....	20
<b>4.3</b>	<b>Fall &amp; släpp .....</b>	<b>21</b>
4.3.1	Rotationer .....	21
4.3.2	Armar och ben .....	21
4.3.3	Fall.....	22
4.3.4	Kroppshållning .....	22
4.3.5	Upplevelse .....	22
<b>5</b>	<b>Diskussion av resultat och analys .....</b>	<b>23</b>
5.1	Jämförelser mellan konståkningen och danspraktikerna .....	23
5.2	En danspedagogisk kontext.....	25
5.3	Faktorer som har påverkat utfallet .....	26
<b>6</b>	<b>Sammanfattning .....</b>	<b>27</b>
<b>7</b>	<b>Käll- och litteraturförteckning.....</b>	<b>29</b>

# 1 Inledning

## 1.1 Bakgrund

År 1976 vann konståkaren John Curry OS guld i singel herrar. Efter att han vunnit avslutade han sin tävlingskarriär och startade upp sitt eget konståkningskompani vid namn *Ice Dancing* som blev en publiksuccé även om den inte gick runt finansiellt (Hines 2006, s. 291). I dokumentären *The Ice King* (2018) berättar Curry att motivationen till guldet egentligen handlade om att erhålla den status och det erkännande som behövdes för att kunna driva igenom sina egna intressen. Han blev känd för sitt sätt att inkorporera balett och modern dans i sin åkning och hans arv lever idag vidare genom kompanierna *Ice Theatre of New York*, *Ice Dance International* och *The Next Ice age*.

Under mina år som konståkare har jag upplevt dans och konståkning som två skilda tekniker. Att rulla runt på isen, glida med kroppsdelar som inte är skenan och medvetet ramla under ett konståkningspass skulle antagligen inte accepteras av vare sig tränare eller deltagare eftersom träningen alltid har ett specifikt upplägg. I artikeln *Falling, releasing, and post-judson dance* menar Bales att fall inom konståkning är ett nederlag medan ett fall inom danstekniker som exempelvis kontaktimprovisation anses vara konst (2008). Detta fick mig till att undra hur konståkning och modern och nutida dans skiljer sig åt ur ett tekniskt och kroppsligt perspektiv samt hur det går att kombinera danspraktiker med konståkning och vad de olika konstformerna kan ge till varandra.

För att positionera mig själv i uppsatsen och för att synliggöra min motivation till ämnet följer en kort bakgrund om mig. Som ung har jag tränat och tävlat i konståkning. Min karriär avslutades vid tidiga tonåren eftersom själva träningen kändes repetitiv och inga framsteg skedde. Utöver detta började jag få problem med att komma ihåg mitt program vid tävlingar och fick flertalet ”blackouts”. Konståkningen ersattes med dans på kulturskolan i Hässleholm. Dansen har sedan dess följt med i olika former som jazz, lindy hop, balett och modern och nutida dans. På senare tid har jag återigen plockat upp konståkningen på hobbynivå. 2017 avslutade jag utbildningen *New Education For Contemporary Dance* på Härnösands folkhögskola och började studera danspedagogik på Stockholms Konstnärliga Högskola (SKH) med inriktning modern och nutida dans.

## **1.2 Syfte**

Syftet med arbetet är att öka kunskap och förståelse för hur olika parametrar inom konståknningen respektive modern och nutida dans kan samverka och utveckla konstformerna. Kunskapen kan sedan ligga till grund för struktur på klass eller framtagande av föreställning.

## **1.3 Frågeställning**

På vilka sätt kan olika tekniker inom modern och nutida dans samt konståknningen inspirera och utveckla varandra?

Vilka motsägelser och likheter uppkommer de olika konstformerna emellan genom analys av introspektion i förhållande till videoobservation?

## **1.4 Begreppsförklaring**

Nedan följer förklaringar på genrespecifika begrepp inom samtida dans och facktermer inom konståkning som används i uppsatsen.

### **1.4.1 Genrespecifika begrepp inom modern och nutida dans**

#### **Somatiska praktiker**

Somatiska praktiker utgår ifrån relationen mellan kropp, tanke och miljö. En somatisk upplevelse kan simplificerat förklaras som den inre upplevelsen och den information som ges genom kroppslig medvetenheten. Exempel på somatiska praktiker är Kontaktimprovisation, Alexander Technique, Rolfing, Feldenkrais, och Laban Movement Analysis (Fitt 1996, ss.303-304).

#### **Kontaktimprovisation**

Kontaktimprovisation görs med en eller flera partners. Praktiken arbetar med tyngd, ge och ta vikt, balans, gravitation, rulla, glida, lyfta, falla samt upp och ned. Att lyssna inåt och att låta kroppen vara öppen för möjligheter hjälper den reaktiva förmågan och kan därigenom sätt förebygga olyckor (1972). Kontaktimprovisationens grunder utvecklades under 70-talet av Steve Paxton tillsammans med Nancy Stark Smith och ett flertal andra personer. Paxton lät sig inspireras av sin tidigare träning i bland annat Aikido för att utveckla rörelseformen (Bales 2008, s. 158).

## **Score**

Ett score tillhandahåller generella instruktioner för hur deltagarna involveras i framträdandet. Genom att arbeta med score istället för en förutbestämd koreografi möjliggörs större flexibilitet och spontanitet samtidigt som framträdanden ges möjlighet till variation från gång till gång (Biography, u.d). Millard menar att scores fungerar som stöd eftersom utövaren tillåts att inte veta vad som kommer hända härnäst. Ett score kan både se ut och tolkas på många olika sätt, det kan vara verbalt, visuellt eller textbaserat samtidigt som det lika gärna kan bestå av fotografier, teckningar, musik eller dikter (Millard 2016).

### **1.4.2 Konståkningstermer**

#### **Ytterskär & innerskär**

Skär utgör grunden i konståkningsteknik och möjliggör hastighet, balans, lutning och kontroll. Det finns tre typer av skär: raka skär, innerskär och ytterskär. Ett rakt skär utförs på en rak linje, hela skenan är placerad i isen och ingen lutning sker. Vid ytterskär placeras vikten på fotens utsida och vid innerskär placeras vikten på fotens insida. Ytterskär och innerskär görs alltid på en fot åt gången och alltid i en båge, om bågen är snävare blir skäret djupare (Shulman 2002, ss. 49-50).

#### **Mohawk**

Mohawk är en vändning från framåt till bakåt eller tvärtom, den utförs på en kurva men den ändrar inte skär. En mohawk på höger innerskär från framåt till bakåt påbörjas framåt på höger fot. Den vänstra foten placeras vid hälen av den högra foten för att sedan sättas ner på isen med vikten i hålfoten. (Shulman 2002, ss. 74-75).

#### **Treor**

En trea är en vändning från framåt till bakåt eller tvärtom samtidigt som den byter skär. Om en trea börjar på ett ytterskär kommer den att avslutas på ett innerskär. Till skillnad från mohawk som sker med hjälp av två fötter används endast en fot vid utförandet av en trea. Vid själva vändningen placeras vikten närmare taggen på skenan och bakre delen av skenan lyfts lite uppåt (Shulman 2002, ss. 70-74).

## **Choctaws**

En choctaw är en vändning som utförs, precis som mohawk, med hjälp av två fötter. Skillnaden är att en choctaw inte bara byter riktning utan även skär (Shulman 2002, s. 80).

## **Flygskär**

Ett flygskär utförs genom att vika höften framåt i en 90 graders vinkel, armarna placeras åt sidan av kroppen och ena benet lyfts över höftnivå samtidigt som ryggen böjs bakåt och kroppen balanserar på bakre delen av skenan. För att kunna hålla positionen krävs fart vid ingång (Shulman 2002, ss. 58-60).

## **Saxsteg**

Saxning används för att runda hörn med fart och kontroll. Tekniken utförs genom att korsa en fot över den andra. Låt säga att saxsteget påbörjas på vänster ytterskär. Därefter korsar höger ben det vänstra benet för att sättas ner på ett innerskär. Det vänstra benet plockas upp och placeras bredvid det högra benet, sedan påbörjas en ny iteration (Shulman 2002, ss. 55-56).

## **Hockeystopp**

Ett hockeystopp används för att stanna snabbt. Det utförs genom att ha båda fötterna i isen, glida framåt, böja på benen för att därefter vända båda fötterna åt ena sidan. Kroppen följer med i vridningen (Shulman 2002, s. 44).

## **T-stopp**

Ett T-stopp görs genom att sätta en skena på tvären precis bakom den andra skenan, skridskorna tar då tillsammans formen av ett upp och nedvänt T, därav namnet T-stopp (Shulman 2002, s 42-44).

## **Piruett**

En piruett definieras av hög hastighet, centrerings samt att den ska utföras på en och samma plats. Den vanligaste ingången till en piruett är genom saxsteg bakåt. Därefter utförs en snäv trea som utgör starten av själva piruetten. En ståpiruett framåt består av snäva innerskärs-cirklar bakåt. För att behålla en centrerad piruett är det viktigt att axlar och höfter tillsammans utgör en rak box. För att öka rotationen i en piruett dras ben och armar in mot kroppen vilket minskar luftmotståndet (Shulman 2002, ss. 96-99).



## 1.5 Begränsningar

I en modern och nutida dansklass är det oftast många elever eller studenter som deltar. Presenterade koncept är många gånger uppbyggda på samarbete deltagare emellan. Arbetet begränsas genom att jag utför scoret själv, utan andra kroppar.

Det är min bakgrund som konståkare och dansare som analysen kommer att baseras på. Om en annan person med andra erfarenheter utfört samma score skulle antagligen utfallet bli någonting helt annat.

## 2 Kunskapsöversikt

Nedan följer en redovisning av källor som jag anser relevanta för arbetet. Sökord som har använts är bland annat *contemporary figure skating*, *dance and figure skating*, *figure skating*, *contact improvisation*, *Trisha Brown*, *Steve Paxston*, *somatic practices*, *score* och *Le Patin Libre*. Litteraturen har uppdagats genom Google, JSTOR, bibliotek samt genom samtal och mailkonversationer med ämneskunniga. Det har varit svårt att hitta relevant litteratur och forskning som kombinerar konståkning och dans.

### 2.1 Kontaktimprovisation och fall & släpp

Artikeln *Falling, releasing and post-judson dance* av Melanie Bales belyser olika formuleringar och betydelser vad gäller att falla. Bales menar att ett fall inom konståkningen ses som ett nederlag och ett fall inom dans kan vara konst. Vidare går hon in på olika somatiska principer och tekniker som härrör från *Judson Dance Theatre*. Termen "*release technique*" nämns som en term med avsaknad av en specifik definition. Bales skriver om olika koncept inom Judson Dance Theatre. Att släppa taget från gamla vanor, stilar, spänningar och mönster. Att göra mer med mindre och att använda momentum istället för att forcera rörelser. Att utforska kroppens förhållande till gravitation genom vertikalitet och ickevertikalitet. Att falla eller ge vika för gravitationen för att sedan omdirigera rörelsen. Att låta kroppen röra på sig som den vill. Bales ger exempel på olika former av fysiska praktiker och menar att experimentella koncept kan leda till kunskap på flera olika plan (Bales 2008).

Novack har i *Contact Improvisation A Photo Essay and Summary Movement Analysis* (1988) sammanfattat sin rörelseanalys av kontaktimprovisation. Novacks rörelseanalys utgick från att titta på liveföreställningar och videoinspelningar i relation till koncepten *kropp*, *rum* och *kraft* från *Laban Movement Analysis* samt från koreografiska element. Novack menar att

rörelse kan genereras när kontaktytan mellan kroppar förflyttas. Om kroppskontakt bibehålls kommer det kontinuerliga utbytet av stöd att guida rörelsen. Genom beröring känner dansaren hur vikt kan ges och tas emot på ett säkert sätt. Kontaktimprovisatörer använder sig ofta av momentum för att röra sig med sin partners vikt. Inom kontaktimprovisation är det vanligare att ge efter än att göra motstånd och armar används för att assistera istället för att leda. Novack skriver att de rörelser som används inom kontaktimprovisation snabbt gör sig bekanta med dansare och åskådare då de dyker upp allt som oftast men sekvenserna som utförs och formen som rörelserna tar förhåller sig oförutsägbara för båda parter. I kontaktimprovisation används alla ytor på kroppen för att kunna stödja både sin egen och sin danspartners kropp. Att sekventiellt rulla genom kroppen skapar möjligheten att landa mjukt efter fall. Att uppleva rörelse inifrån kroppen är viktigt för att kunna notera små viktskiften som kan leda till fall och skador om de inte observeras. I kontaktimprovisation används alla 360 grader, betoning ligger på tyngd och flöde där kroppen alternerar mellan att aktivt använda vikt genom tryck, drag och lyft eller passivt låta momentumet föra dansarna.

## **2.2 Konståkningshistorik**

Skridskor var till en början ett praktiskt transportmedel under vintertid. En skridsko bestod till en början av ben fastbundna under skon. För att kunna åka på benbitarna behöver båda fötterna vara placerade på isen, därefter används stavar för att komma upp i hastighet. Någon gång innan 1300-talet började Nederländerna tillverka skenor av järn som sattes på skridskorna vilket medförde en drastisk utveckling inom konståkningsteknik (Hines 2006, ss. 17-18). Genom de slipade skenorna behövdes inte längre stavarna, armarna frigjordes och kunde således användas för att bära saker. Eftersom skridskorna fick grepp gick det även att trycka ifrån och luta med bladen. Nederländerna utvecklade såtillvida innerskär och ytterskär vilket utgör grunden för konståkning än idag (Hines 2006, s. 20). Under sent 1600-tal tog engelsmännen över utvecklingen av konståkningen som då ansågs vara en rekreationssport, för herrar, med målet att konstruera geometriska figurer på isen genom skär och vändningar (Hines 2006, ss. 3-4). År 1772 publicerades den första utgåvan av *The Art of Skating*, detta är den äldsta bevarade boken som beskriver skridskoåkningens teknik, författad av Robert Jones (Hines 2006, s 24). Populariteten för skridskoåkning växte och flera böcker skrevs. Bland andra *Le vrai patineur*, Den sanna skridskoåkaren 1813 av Jean Garcin som beskriver en helt annan stil än den engelska stilen och *Spuren auf dem Eise*, Spåren på isen 1881, en tredje stil från Österrike nedtecknat av tre åkare från Wiens konståkningsklubb. I slutet av 1800-talet

började nationerna tävla mot varandra. Eftersom de olika nationerna behöll sina respektive stilar uppstod problem i bedömning. *The International Skating Union* (ISU) skapades år 1892 och fyra år senare hölls de första världsmästerskapet i St. Petersburg, Ryssland. Mästerskapen utgjordes av två grenar, obligatorisk figuråkning och friåkning (Hines 2006, s. 4). Under världskrigen stannade alla tävlingar upp, men under mellankrigstiden skedde en stor progression. Vid det här laget fanns det inte längre specifika nationella stilar. Friåkningens komponenter ökade i svårighetsgrad, snurrarna blev snabbare och många av hoppen fick en rotation adderad till sig och blev således dubbelhopp. Proffsåkare uppkom vid tidigt 1900-tal och de åkte varhelst de kunde hitta is, därav tog proffsåkarna konståkningen till allmänheten. På 30-talet hittar vi kända, stora kompanier som *The Ice Follies*, *Heinie's Hollywood Ice Review* och *Ice Capades*. Efter Andra världskriget har konståkningen fortsatt att avancera tekniskt och konstnärligt (Hines 2006, ss. 5-7).

### **2.3 Konståkningsteknik**

I boken *The complete book of figure skating* beskriver Shulman allt från skridskor och konståkningssteg till olika hopp och paråkningsteknik. Specifika konståkningssteg som används i uppsatsen finns beskrivna under avsnittet *Begreppsförklaring, konståkningstermer*. Vid ett tillfälle skriver Shulman ingående om fall inom ramen för konståkning. Hon menar att fall är någonting som många nybörjare är rädda för men att det samtidigt är oundvikligt. Hon skriver också att om en åkare känner sig trygg med att falla kommer inlärningsprocessen att gå lättare och fortare. Därför är det viktigt att lära nybörjare fallteknik. När fallet sker finns ingen tid att tänka, men de åkare som lär sig att slappna och följa med fallet skadar sig mindre. Det kan vara roligt att falla om man lyckas glida på isen. Det bästa sättet att falla på är på sidan, det är viktigt att undvika bakhuvudet och svanskotan. För att inte skada vristerna ska händerna försöka hållas från isen även om det är lockande att sätta ner dem som stöd (Shulman 2002).

### **2.4 Konståkning och dans**

I filmklippet *Le Patin Libre – contemporary dance on ice?* (2019) berättar Alexandre Hamel att essensen av skridskoåkning för honom är glid. Genom att glid skapas möjligheten till att förflytta kroppen utan att behöva röra på sig. I klippet får vi följa gruppen *Le Patin Libre* under deras utveckling av föreställningen *Vertical Influences* som utförs på is men inspireras av koncept från det moderna och nutida dansfältet.

I uppsatsen *Arthleticism: Figure Skating and Modern Dance in Parallel* av Chiquita Limer görs jämförelser mellan konståkningsteknik, balett och det moderna och nutida dansfältet. Limer menar att baletten och konståkningen har liknande principer vad gäller hållningen av övre delen av kroppen, att trots tyngdkraften samt förhållandet till balans och fall. Hon skriver att kroppen ofta hålls vertikalt i både balett och konståkning. Limer förklarar att hon genom den moderna dansen hittade sin egen stil och att hon känt sig låst innan eftersom hon fokuserat på andras kroppar istället för sin egen. Hon avslutar uppsatsen genom att beskriva om stycket *I-ice Shadow* där både konståkning och modern och nutida dans integreras. Hon skapade stycket för att bland annat testa att förkroppsliga känslan av konståkning i modern och nutida dans genom flöde, förlängning, lätthet och suspension i kroppar (Limer, 2016).

I filmen *The Ice King* (2018) ges en skildring av konståkaren John Curry. Efter att han vunnit OS avslutade han sin tävlingskarriär och startade upp sitt eget konståkningskompani vid namn *Ice Dancing* som blev en publiksuccé även om den inte gick runt finansiellt. Curry berättar att motivationen till guldet egentligen handlade om att erhålla den status och det erkännande som behövdes för att kunna driva igenom sina egna intressen. Han blev känd för sitt sätt att inkorporera balett och modern dans i sin åkning och hans arv lever idag vidare genom kompanierna *Ice Theatre of New York*, *Ice Dance International* och *The Next Ice age*. John Curry anses ha varit en av de konståkare som bäst lyckats inkorporera balett i sin konståkning. Curry hade en vision om att starta upp ett skridskokompani, som fungerade likt ett danskompani, med vilket han ämnade sätta upp konståkningsföreställningar i teatrar. Han lyckades men detta och ur ett artistiskt perspektiv blev det en succé men ur ett finansiellt perspektiv gick det inte ihop. Curry trodde starkt på konståkning som konstform, han studerade dans och tog även in kända koreografer till sitt konståkningskompani. I en intervju i filmen *The Ice King* blev Curry tillfrågad om han skulle kunna tänka sig att sluta med konståkningen och påbörja en karriär som dansare varpå han svarade att han inte var intresserad av detta eftersom han inte tyckte att han lärt sig behärska sina skridskor tillfullo (2018).

### **3 Metoder och tillvägagångssätt**

För insamling av empiri samt analys har jag använt mig av videoobservation och introspektion som metoder. Nedan följer beskrivningar av dessa två metoder.

### **3.1 Videoobservation**

Eftersom jag ville undersöka hur två rörliga konstformer påverkar varandra blev videoobservation som metod ett självklart val. Med videoobservation går det att synliggöra rörelser och en helhet som andra observationsformer med lätthet skulle kunna missa. Videoobservationen tillgängliggör möjligheten att titta på materialet mer än en gång vilket underlättar vid analys och jämförelser genom att omedvetna vanor kan synliggöras, det går att söka efter mönster eller avvikelser, det går att pausa samt använda slowmotion och det går även att analysera delar av klipp genom olika teoretiska perspektiv. Vad som är viktigt att komma ihåg är att det inspelade materialet är en specifik situation med specifika förutsättningar och är därför inte generaliserbart (Ahrne & Svensson 2015, ss.114-116 & s. 125).

### **3.2 Introspektion**

Introspektion är en kvalitativ metod som utgår ifrån att observera sina egna tankar, känslor och motiv. Det kan handla om att berätta en självupplevd historia men också om att reflektera över sina erfarenheter och beteenden (Frostling-Henningsson 2017, ss 39-42). Det finns olika tillvägagångssätt för tolkning och analys av introspektion. Ett sätt är att tematisera och konceptualisera stoffet utifrån framväxande mönster i empirin men det går också att använda förvalda teoretiska referensramar. Under datainsamlingen är närhet oftast eftersträvningsvärd men under analysen av datainsamlingen bör ett distanserat förhållningssätt upprättas. (Frostling-Henningsson 2017, ss 61-68).

### **3.3 Tillvägagångssätt**

För att samla empiri utfördes videoinspelningar av score samt skriftliga fältanteckningar om upplevelsen av utförandet. Därefter analyserades empirin genom videoobservation och introspektion. Under detta avsnitt redogörs studiens tillvägagångssätt av empirisk insamling samt videoanalys och introspektion.

#### **3.3.1 Skapandet av ett score**

Scoret består av tre delar: *kontaktimprovisation*, *konståkningsteknik* och *fall & släpp* (för beskrivning av scorets innehåll se avsnittet Score). Det finns många grenar inom modern och

nutida dans men för att begränsa undersökningen valde jag kontaktimprovisation och en samling koncept som jag kallar för *fall & släpp*.

En av mina första tankar var att genomföra någon form av golvarbete på isen eftersom det står i kontrast till konståkningens motvilja att låta kroppsdelar röra isen. De komponenter som arbetas med inom kontaktimprovisation, *ge och ta vikt, balans, rulla, gravitation, glida, lyfta, falla samt upp och ned*, passade bra in för att kunna ge min kropp tillgång till isen genom ett, för mig, nytt perspektiv.

Konståkningsteknik är mycket detaljerad och specifik i sin form i förhållande till de övriga koncepten som utförs i scoret. På grund av specificiteten i konståkningsteknik skapas tydliga referensramar vid analys på både is och på golv.

Om du faller på en konståkningsträning ska du snabbt upp igen och fortsätta. Enbart som nybörjare övade jag på att falla genom en lek som hette bananskal. Den gick ut på att vi åkte runt med hög hastighet och när tränaren sa ordet bananskal kastade vi oss snabbt ner på isen, då var jag ungefär sex år gammal. Inom den moderna och nutida praktiken på *Stockholms Konstnärliga Högskola (SKH)* har vi arbetat mycket med fall och olika sätt att falla på. Att slappna av, falla och att använda tyngden i kroppen för momentum utan att forcera rörelser var någonting som jag därför ville undersöka på isen. Ursprungligen ville jag använda mig av den amerikanska koreografen Trisha Browns koreografi ur *Watermotor*. Därför var jag även intresserad av att lägga in koncept som på något sätt påminde om hennes arbete. Jag utgick från artikeln *Falling, releasing, and post-judson dance* av Melaine Bales för att samla ihop olika tankar och idéer som berör fall och släpp. Liksom kontaktimprovisation är även detta koncept, ur mitt perspektiv, kontrasterande till konståkningstekniken på grund utav konståkningens specifika rörelser. Givetvis går det att argumentera för att *fall & släpp* har precis lika specifika ramar som konståkningstekniken. Argumentet som motsätter sig detta är att ramen för *fall & släpp* är konceptuell och därav ger mer utrymme för diversitet i relation till konståkningens strikta former.

När de tre delarna av scoret var framtagna valde jag att använda mig av tidsramar, tre minuter för varje del av scoret. Genom tidsramarna blev det lättare att hålla ordning på vilket koncept jag jobbade med vid en specifik tid. Jag valde också att lägga in introspektion som en del av scoret istället för att den skulle skrivas efteråt. Tanken med detta var att jag ville vara närmare upplevelsen i tid vid själva skrivandet då det är lätt att glömma bort detaljer. Varje del av scoret fick ett tidsspänn på tre minuter.

### 3.3.2 Inspelning

Inspelningen av scoret på is skedde under allmänhetens åkning på Stora Mossens ishall den 2020-04-29 med hjälp min studiekamrat Martina Fischer som använde mobilkameran på en Sony g8441. Inspelningen av det andra scoret på golv skedde i en gymnastiksal på Umeås Universitetssjukhus den 2020-06-26 med samma mobilkamera som ovan, där spelade jag själv in klippen genom att ställa kameran på en bänk. Eftersom strukturen på scoret hade tydligare tidsangivelser och uppdelningar kunde klippen laddas upp på YouTube utan att mycket redigering behövde göras. Den redigering jag gjorde var att klippa bort ingång och utgång. Eftersom scoret utfördes under allmänhetens åkning var det mycket folk på isen, därav behövde jag även suddas ut några ansikten.

### 3.3.3 Videoobservation och introspektion

Vid själva analysen använde jag mig av videoobservation samt introspektion som metoder. Videoobservation passar bra in som metod för undersökningen eftersom olika rörliga praktiker jämförs. Genom videoobservation tittade jag på de olika delarna av scoret utfört på is och golv för att därefter jämföra dem med varandra genom komponenterna beskrivna i koncepten. Introspektionen användes för att jämföra videoobservationen med det upplevda perspektivet av mig som åkare.

### 3.3.4 Urval i Analys och resultat samt Diskussion

Det urval av information som plockas upp i diskussionen är baserat på de delar av analysen som fångade mitt intresse. Utifrån diskussionen smalnade jag därefter av delen *Resultat av analys* för att fokusera texten och skapa tydlighet för läsaren.

## 3.4 Score

Nedan ges en översiktlig beskrivning av scoret, därefter följer en detaljerad förklaring av scorets olika delar.

Scoret är uppdelat i tre olika delar bestående av *kontaktimprovisation*, *konståkningsteknik* samt *fall & släpp*. Varje del är sex minuter lång. Tre minuters improvisation utifrån koncepten följt av tre minuters reflektionstid. All improvisation filmas och reflektion sker skriftligt. *Kontaktimprovisation* och *fall & släpp* utgår från den inre upplevelsen av kropp och rörelse där känslan av att ge och ta vikt och känslan av att falla eller släppa är prioriterad över specifika kroppspositioner. *Konståkningsteknik* skiljer sig såtillvida

att den eftersträvar en specifik estetik och form där både hastighet och vertikalitet är centralt. Nedan följer en illustration av scoren och dess tidslinje:

3 min kontaktimprovisation → 3 min reflektion → 3 min konståkningsteknik → 3 min reflektion → 3 fall & släpp → 3 min reflektion

I scorens första del, *kontaktimprovisation*, används golv och is som kontaktimprovisationspartner och fokus ligger på tyngd, ge och ta vikt, balans, gravitation, rulla, glida, lyfta, falla, upp och ned samt att låta kroppen vara öppen för möjligheter.

I *konståkningsteknik* sker en improvisation utifrån olika tekniska komponenter inom konståkning. De tekniska komponenter som används är innerskär, ytterskär, bågar, saxsteg, treor, mohawk, choctaws, piruetter, flygskär samt ett tydligt förhållande till den vertikala hållningen. Se begreppslista för förklaring av de olika komponenterna. Se avsnittet konståkning för ett historiskt perspektiv på konståkning.

Jag har använt mig av artikeln *Falling, releasing, and post-judson dance* skriven av Melanie Bales för att sätta ihop en tydlig konceptbeskrivning av scorens tredje del. Konceptet innehåller ingenting nytt utan består av fem förhållningssätt till fall och släpp:

- Låt kroppen röra på sig som den vill röra på sig
- Använd tyngdkraft genom att falla och släppa för att därefter fånga upp rörelsen och leda om den.
- Lek med och ändra relationer inom kroppen
- Låt kroppen kan vara öppen för möjligheter genom att undvika onödiga muskulära spänningar
- Fall och släpp med tillit och lekfullhet.

## 4 Resultat av analys

I analysen jämförs den insamlade empirin från videoobservation och introspektion. Syftet med analysen är att öka kunskap och förståelse för hur olika parametrar inom konståkningen respektive modern och nutida dans kan samverka. I texten tillhandahålls utvalda klipp från videoobservationen genom länkar. Länkarnas förväntas synliggöra och förtydliga skillnader



och likheter i improvisationen tillsammans med texten och går bra att stoppas eller stängas ner ungefär tio sekunder in i klippet. För att underlätta för läsaren har jag valt att använda fet stil på meningar som jag anser viktiga.

## 4.1 Kontaktimprovisation

Utifrån de olika koncepten från kontaktimprovisation framhävs genom analysen likheter och olikheter emellan arbetet på is och arbetet på golv. Resultatet har delats in i rubrikerna *Kroppsdelar på is och golv* samt *Glid och balans*.

### 4.1.1 Kroppsdelar på is och golv

Introspektionen för kontaktimprovisation på golv menar att fokuset under improvisationen låg på kroppsdelar samt vilka kroppsdelar som aktiverades vid tryck, glid och rull (bilaga 2).

Genom videoobservation syns samma fokus även i kontaktimprovisation med is.

Introspektionen för kontaktimprovisation på is pekar på att upplevelserna skiljde sig åt på grund av att **det kändes konstigt och ovant att låta kroppsdelar röra isen eftersom det inte är en vedertagen praktik inom konståkning** (bilaga 2).

Vid arbetet med golv och is förhåller sig golvet och isen som en konstant, underlaget ger varken mer eller mindre vikt. Även om underlaget är konstant kan kroppen välja att ge mer eller mindre vikt till underlaget eller till olika delar i sin egen kropp. I klippet [Kontaktimprovisation med golv \(tid 00:05\)](#) används tyngden av bäckenet och vik i höfter för att skapa momentum och förflyttning. Händer och fötter används för att trycka ifrån, genom att lägga mycket vikt i händerna kan bäckenet tillfälligt bli lättare vilket skapar rörelsemöjligheter som att vika, glida eller förflytta bäckenet. I [Kontaktimprovisation med is \(tid 01:11\)](#) används istället skridskornas tyngd i kombination med bensving och skenans glid för att skapa fart och kraft. Händer fungerar som en ankring och används för att kontrollera de kraftfulla rörelserna som sker. Rörelserna startar i bäckenet, därefter tar skridskorna vid och vikt skickas från bäckenet till fötter och händer. **Den extra tyngden i skridskorna kan vara både en fördel och en nackdel beroende på vad som skall utföras.** Den extra tyngden kan utnyttjas i exempelvis svingar för att gå in i nästkommande rörelse med kraft och fart, i [Kontaktimprovisation på is \(tid 01:22\)](#) ses ett exempel på detta.

#### 4.1.2 Glid och balans

I kontaktimprovisationsklippen på både is och golv är många kroppsdelar i kontakt med ytan, till skillnad från golvets fasta yta är isen hal. Introspektionen menar att det kändes lätt att glida på isen och på grund av isens yta gick det att komma upp i hög hastighet samtidigt ska det också varit lätt att halka och glida för långt eller att glida åt ett annat håll än det tänkta (Introspektion av kontaktimprovisation med is, bilaga 2). **Tillgängliggörandet av glidandet påverkar hur kroppens balans upprätthålls genom att kroppen jobbar aktivt för att inte glida för långt eller okontrollerat.** Ytan är hal och det ser, utifrån klippet, lätt ut att glida på is, inte bara med skenan utan även med andra kroppsdelar.

Vad gäller glid på skenor går det att glida långt och länge på både en och två skenor med hjälp av skär. Skenans fart går att reglera på en exakt nivå genom viktskifte, inbromsning och fråntryck. När fråntryck eller skär utförs i [Kontaktimprovisation med golv \(tid 02:15\)](#) står fötterna kvar på samma position istället för att glida iväg, när tryck ges men glid ute blir syns istället ett viktskifte i bäckenet.

I [Kontaktimprovisation med golv \(tid 00:50\)](#) och [Kontaktimprovisation med is \(tid 01:44\)](#) utforskas glid och balans på knä. På golvet är knäna vid ett tillfälle de enda kroppsdelar som är i golvet, de är tätt ihop samtidigt som kroppen gör en rotation. I klippet med is är skridskorna konstant i isen, skridskorna är tunga vilket gör det knepigare att lyfta dem från marken. Med det sagt hjälper de också till med balansen eftersom kroppen har fyra kontaktytor istället för två i isen. Även i [Kontaktimprovisation med is \(tid 01:15\)](#) glider knäna på isen. **Glidet initieras genom tryck eller drag från annan kroppsdel. På grund av isens hala yta kan glidet fortsätta ett tag efter att trycket eller draget slutat.** Detta synliggörs även i ett fall i [Kontaktimprovisation med is \(tid 01:40\)](#) där isen låter kroppen glida. Det extra glidet går att notera genom knäet som snabbt kommer nära magen efter fallet. Klippet ovan kan jämföras med [Kontaktimprovisation med golv \(tid 00:33\)](#) där en fot och tyngd i bäckenet hjälper kroppen att glida ner på golvet, därefter tar händerna vid och drar kroppen uppåt. När trycket från den andra kroppsdelens slutar tar även glidet slut.

**Introspektionen för kontaktimprovisation på is pekar ut taggarna som ett medel för att både stoppa glid och samtidigt hjälpa till med kontroll av rörelser.** Taggarna kan enligt introspektionen användas för att skapa fart och momentum genom att trycka ner en tagg i isen och att låta en annan kroppsdel svunga, eftersom taggen trycks ner i isen tillåts mer kraft in i svingen (bilaga 2). I videoobservationen från [Kontaktimprovisation med is \(tid 00:00\)](#) används taggen som ankring i isen för att tillgängliggöra glidande med andra skenan. Genom

att ankra taggen går det att trycka ifrån och även dra till sig den andra skenan som då glider åt de håll den trycks eller dras åt.

### 4.1.3 Fall

I Kontaktimprovisation på golv sker små fall inne i kroppen eller mellan kroppsdelar. I Kontaktimprovisation på is sker olika typer av fall där hela kroppen faller till isen, i [Kontaktimprovisation på is \(tid 02:33\)](#) faller kroppen från en vågrörelse ner på huk för att rulla över taggarna och sätta ner knäna i isen. I [Kontaktimprovisation på is \(tid 01:33\)](#) sker ett liknande fall utan vågrörelse och i en låg, parallell, bred andraposition, **överkroppen lutar bakåt för att dämpa nedslagen av knäna**. Även i [Kontaktimprovisation på is \(tid 01:39\)](#) lutar kroppen aningens bakåt, men **i fallet vrids kroppen något och den landar istället på sidan**.

## 4.2 Konståkningsteknik

Utifrån tekniska komponenter från konståkningsteknik framhävs genom analys likheter och olikheter emellan arbetet på is och arbetet på golv. Se begreppslista för förklaring av de olika komponenterna. Resultatet av analysen har delats in i rubrikerna *Innerskär, ytterskär och bågar, Saxsteg, Vändningar, Piruetter, Flygskär och balans, Stopp och viktskiften samt Känslan av konståkning*.

### 4.2.1 Innerskär, ytterskär och bågar

”Jag var barfota och fastnade i golvet. Det kändes att jag inte kunde få upp samma fart som på isen. Likadant sker inga tydliga innerskär eller ytterskär eftersom fart behövs för att få till lutning i stillastående positioner.”

(Introspektion från konståkningsteknik på golv, bilaga 2)

**Innerskär och ytterskär kräver glid, fart och lutning. På isen går det att glida lutandes åt ett håll utan att falla på grund av skenans utformning, glid och fart, om lutning sker på golvet existerar inget glid vilket gör att kroppen antingen faller till marken eller fångar upp sig genom att skifta vikt.**

Bågar är snäva innerskär eller ytterskär som bildar halvcirklar på isen. Bågar på is utförs parallellt men bågar på golv utförs istället utåtrotat i [Konståkningsteknik på golv \(tid](#)

[00:34](#)). På golvet står kroppen på ståbenet som är kvar på plats och det fria benet skapar själva bågen. Ståbenet böjs för att skapa en större båge med fribenet. Efter att bågen är skapad med det fria benet görs ett kliv för förflyttning och byte av ståben. **Det är två helt olika tekniker som används för att skapa bågar på is och på golv.**

#### 4.2.2 Saxsteg och vändningar

Introspektionen konståkningsteknik på golv påpekar att det kändes styligt när både saxsteg och vändningar utfördes på golv och att flöde saknades (bilaga 2). I [Konståkningsteknik på is \(tid 00:08\)](#) används saxsteg för att få upp fart och behålla fart. Saxstegen görs både framåt och bakåt. Precis som i bågar lutar kroppen åt det håll vilket den svänger åt eller åker till. I ett saxsteg används två avtryck, först ett tryck åt sidan med den skridsko vars håll det åks från. Därefter läggs den ena skridskon över den andra för att sedan göra ett fråntryck underifrån åt sidan med den andra skridskon. Samtidigt som fråntryck sker är den andra skridskon i isen för att ta emot kraften som ges för att kunna glida. På golvet sker inget glidande och det första fråntrycket blir ett steg i [Konståkningsteknik på golv \(tid 00:07\)](#). **Det andra fråntrycket är mer intressant på golvet då de tillgängliggör byte av riktning eller ger en ingång till snurr.** Steget används flera gånger i improvisationen, det ger både kraft och riktning. I [Konståkningsteknik på golv \(tid 00:18\)](#) finns ett exempel.

I [Konståkningsteknik på is \(tid 02:54\)](#) görs en innerskärstrea från sidan och i [Konståkningsteknik på is \(tid 03:02\)](#) ses en innerskärstrea framifrån. I klippen går det att se att ingången till treorna utförs på en innerskärståbe, därefter sker en vändning. På grund av vändningen hamnar ståbenet närmast bågens mitt och blir således ett ytterskär. Det är ingången till trean som avgör om trean är en innerskärstrea eller en ytterskärstrea. I [Konståkningsteknik på golv \(tid 00:22\)](#) sker mindre lutning än på isen. Fotens placering vid ingången och kroppen svaga lutning mot det fria benet efter vändning indikerar att trean som utförs är en trea med ytterskärskaraktär.

I [Konståkningsteknik på is \(tid 00:45\)](#) utförs två mohawker på en rad. I [Konståkningsteknik på golv \(tid 00:50\)](#) gör en mohawk på golvet, eftersom mohawken går snabbt att utföra och därmed är lätt att missa är klippets tid exakt på själva utförandet av vändningen.

I [Konståkningsteknik på is \(tid 02:59\)](#) utförs en choctaw sekvens som består av ett innerskär framåt till ytterskär bakåt, ett korssteg, där den ena foten korsar den andra, för att avsluta med ett ytterskär bakåt till innerskär framåt. Vändningarna görs genom att placeras den ena skenan horisontellt framför den andra. Den horisontellt placerade skenan utför en 90

graders vändning. Kroppen vänder då 180 grader men behåller samma färdriktning. Detta utförs alltid på innerskär eller ytterskär, det vill säga på bågar. I [Konståkningsteknik på golv \(tid 02:02\)](#) uppstår inga bågar eller någon fart. Kroppen blir kvar på plats men vänds framåt och bakåt, även om kroppen inte färdas som på isen byter kroppen riktning.

**Alla steg ovan går att utföra på både is och golv även om utförandet skiljer sig åt.**

### 4.2.3 Piruetter

I [Konståkningsteknik på is \(tid 01:40\)](#) visas en ståpiruett med ingång framåt ytterskär som byts till en ståpiruett med ingång bakåt innerskär. Piruetten innehåller totalt 15 rotationer, 11 varv i första delen och 4 ytterligare rotationer efter byte av ben och håll. Även om ingången till de första 11 rotationerna görs framåt sker själva snurrandet genom att skenan gör små cirklar baklänges. Vid byte av ben och håll utförs ingången till den fortsatta piruetten istället bakåt och de små cirklarna sker framlänges. För att snurra snabbare dras armar och ben in mot kroppens center. **Huvudet följer helt med torson vilket är en kontrast till de snurrar som utförs på golvet där spottning används för att hålla balans.** Introspektionen konståkningsteknik på golv påpekar att antalet snurrar på golvet blir betydligt färre än på isen men att ingången känns relativt lik konståkningens ingång till snurrar. I [Konståkningsteknik på golv \(tid 00:19\)](#) görs en ståpiruett barfota och på golv. Ingången påminner om konståkningsteknik men piruetten innehåller knappt två rotationer. Snurren både framåt och bakåt görs med trampdynan och på en och samma punkt på golvet. I [Konståkningsteknik på golv \(tid 01:11\)](#) görs en trea för att sedan gå in i en bakåtpiruett som i sin tur leder till en framåtpiruett. Spottarna ändrar på sig och totalt antal varv är ungefär två. Kroppen lutar under utförandet av bakåtpiruetten. I [Konståkningsteknik på golv \(tid 02:46\)](#) görs en sittpiruett. Ståbenet böjer sig och fribenet sträcks fram med en utåtrotation. Antal varv är ett och landning sker på marken eftersom farten till piruetten tar slut innan uppgång görs. Ingen spottning görs i denna piruett.

### 4.2.4 Flygskär och balans

I [Konståkningsteknik på is \(tid 02:07\)](#) görs ett ytterskärsflygskär. Benet är ovanför höften och armar är placerade åt sidan. Bäckenet är öppet genom trycket från ståbenet. Genom att bäckenet är öppet, eller utåtroterat visas även magen och bröstet upp samtidigt som skridskon pekar åt sidan istället för ner i isen. Flygskäret hålls i cirka 10 sekunder utan någon till synes större ansträngning. I [Konståkningsteknik på golv \(tid 00:46\)](#) görs ett flygskär på golv och

därför även på plats. Flygskäret hålls i någon sekund för att sedan fortsätta vidare in i nästa steg. Precis som på isen är bäckenet utåtroterat, benet kommer högre upp på golvet än på isen.

I [Konståkningsteknik på golv \(tid 02:21\)](#) görs först en arabesque som roterar genom tryck från hæl, därefter fortsätter sekvensen till *tuppen*, en vanlig övning inom skridskoskolan där ena benet lyfts från isen, för att sist komma till ett flygskär. Genom att rotera i flygskäret lyckas kroppen fånga upp balansen och flygskäret hållas därför något längre än i förra klippet. Rotationen sker bakåt, trampdynorna trycker ifrån och hälen snurrar. I slutet fastnar foten, eftersom kroppen vill fortsätta rotera faller bäckenet ihop och balans tappas. Introspektionen konståkningsteknik på golv menar att det är svårare att hålla balansen stillaständes på en fot istället för med far. **Balansen ser ut att skilja sig åt på golv i förhållande till isen på grund av isen och skenans tillgängliggörande av glidande. Det blir enligt klippet och introspektionen svårare att hålla balansen när kroppen står stilla.**

#### 4.2.5 Stopp och viktskiften

I [Konståkningsteknik på is \(tid 02:42\)](#) utförs ett T-stopp men bromsfoten placeras i ett ytterskär framför istället för bakom den fot som står på skäret. I [Konståkningsteknik på is \(tid 02:47\)](#) utförs ett hockeystopp där båda skenorna vrids 90 grader och trycks ner i isen. I [Konståkningsteknik på golv \(tid 01:47\)](#) utförs ett T-stopp men den bromsande foten framför för att sedan göra tre hockeystopp och därefter ett T-stopp till. **Stoppen i sig fyller ingen egentlig stoppfunktion på golvet eftersom golvet i sig stoppar fötterna från att glida men stoppen sätter andra kroppsdelar i rörelse.** I klippet ovan syns exempelvis rotationer i överkroppen vid de två sista hockeystoppen samt vik i höfter som följs av viktskifte i bäckenet i det sista T-stoppet.

#### 4.2.6 Känslan av konståkning

”Då och då kände jag att jag fick upp fart och känsla men tappade bort själva konståkningstekniken och fick därför backa tillbaka till uppgiften igen.” (Introspektion av konståkningsteknik på golv, bilaga 2). **Upplevelsen av konståkning behöver med andra ord inte nödvändigtvis vara kopplad till att de tekniska momenten inom konståkningen utförs korrekt eller ens utförs.**

### 4.3 Fall & släpp

Genom analysen framhävs likheter och olikheter emellan arbetet på is och arbetet på golv. De förhållningssätt som används i scoret är:

- Låt kroppen röra på sig som den vill röra på sig
- Använd tyngdkraft genom att falla och släppa för att därefter fånga upp rörelsen och leda om den.
- Lek med och ändra relationer inom kroppen
- Låt kroppen kan vara öppen för möjligheter genom att undvika onödiga muskulära spänningar
- Fall och släpp med tillit och lekfullhet.

Förhållningssätten härrör från artikeln *Falling, releasing, and post-judson dance* skriven av Melanie Bales (2008) Genom att titta på likheter och olikheter i klippen utifrån de fem förhållningssätten listade ovan synliggjordes *Rotationer, Armar & ben, Fall, Kroppshållning* samt *Upplevelse*

#### 4.3.1 Rotationer

**På isen sker många rotationer som initieras av fall och släpp. Detta skulle kunna förklaras av att ytterskär och innerskär alltid sker i lutning och i bågar.** I klippet nedan leder bågar till rotation vilket går att se i [Fall & släpp på is \(00:35\)](#). Det blir extra tydligt om det jämförs med fall och släpp på golv där antalet rotationer i klippet i sin helhet är betydligt färre.

#### 4.3.2 Armar och ben

På isen följer armar och ben med varandra i de flesta rörelser. Om armar går in mot kroppen dras även ben in. Om ett ben glider ut från kroppen följer även en arm med ut. Det är ett samspel mellan kroppsdelarna där dem antingen drar in sig mot kroppens mitt eller vecklar ut sig för att göra låta kroppen ta upp större plats. På golvet är förhållandet mellan armar och ben tillsynes inte lika förutsägbart som på isen.

På isen såväl som på golvet används armar för att försöka få igång en kedjereaktion. Introspektionen av fall & släpp på golv menar att armarna lyckas få med sig mycket kraft och att det händer många saker i andra delar av kroppen när dem tillåts falla (bilaga 2). Detta framgår tydligt i både *Fall & släpp på is* samt *Fall & släpp på golv*. I klippet [Fall & släpp på is \(tid 00:00\)](#) går det att se att armarna på isen inte har fullt lika kraftfull effekt som i [Fall &](#)

släpp på golv (tid 00:00). **Däremot har benen mer effekt vid både skär och släpp på is än på golv på grund av tyngden i skridskon samt kraften och glidet i skenan.**

### 4.3.3 Fall

I Fall & släpp på golv (tid 00:00) sker fall vid lutning av kroppen, vid ett fall fångas rörelsen upp för att sedan riktas om. I *Fall och släpp på is* fanns gott om lutningar men inga fall, möjlig förklaring till avsaknad att fall framkommer i introspektionen nedan.

Jag tänkte att denna del av scoret skulle vara lättare än övriga. Men nu när jag utförde det i förhållande till de övriga så kände jag att det var svårt att hitta just fall. **Jag kände att skridskon och skenan stabiliserar foten och enbart tillåter vissa typer av fall. Att komma ur balans men fortfarande vara i kontroll upplevde jag därför knepigare på is än på golv.**

(Introspektion av fall & släpp på is, bilaga 2)

I klippen syns tydliga kontraster vad gäller fall på is och fall på golv i. **Det sker nästintill inget fall på isen, istället används glid, fart och lutning vilket skickar kroppen runt i cirkulära rörelser.**

### 4.3.4 Kroppshållning

I *Fall & släpp på golv* syns en större skillnader kring relationer mellan kroppsdelar och nivåer än i *Fall & släpp på is*. **På golvet används ett horisontellt kroppsläge men på isen förblir kroppen vertikal rakt igenom klippet. Även om det finns en tydlig vertikalitet på isen utforskas spiraler och böjningar i överkropp både på is och golv.** På isen jobbar kroppen med att sträcka ut och dra in sig, bågar och skär, böjningar samt spiraler i överkropp. Detta skapar repetition i rörelse och många snurrar. **I *Fall & släpp på is* ser kroppen avslappnad ut i förhållande till *Konståkningsteknik på is*.**

### 4.3.5 Upplevelse

Introspektionen av Fall & släpp på golv menar att det finns en känsla av flöde i dansen och att rörelserna upplevs fartfyllda och snabba utan att de behöver forceras. Introspektion av Fall & släpp på is pekar på att den förutfattade meningen om att detta score skulle vara lättare att utföra än övriga är felaktig. **Det upplevdes svårt att hitta in till fall, det fanns ingen känsla**



av ett kontinuerligt flöde, det krävdes forcering av rörelse för att starta upp momentum samt att kroppen hamnade i många cirkulära banor och rörelser. I slutet av utförandet av scoret var det även många människor som klivit på isen vilket upplevdes distraherande (bilaga 2).

## 5 Diskussion av resultat och analys

### 5.1 Jämförelser mellan konståkningen och danspraktikerna

Det finns tydliga skillnader mellan konståkningen samt den moderna och nutida dansen vad gäller både normer och rörelser. De moderna och nutida danspraktiker som användes i scoret är konceptbaserade och konståkningens praktik tillhör en specifik teknisk form. Genom analysen går det att se att många steg från konståkningen trots allt går att utföra på golvet med små modifikationer. Glidet saknas vilket gör att känslan utifrån introspektionen från *Konståkningsteknik på golv* emellanåt upplevs hackig. Glid är en del av vad som gör konståkning unikt menar Alexander Hamel från gruppen Le Patin Libre. Genom glid skapas möjligheten till förflyttning utan att kroppen behöver röra sig (2019). Utöver glidet består konståkningens grundstenar av ytterskär och innerskär, dessa skär har existerat sedan existensen av järnskenor (Hines 2006, s. 20). Genom fart uppstår lutning i skär och beroende på kurvans snävhet och åkarens hastighet lutar sig kroppen mer eller mindre (Shulman 2002, ss. 49-50). Skenan tillgängliggör således skär och glid på ett sätt som fötter inte kan åstadkomma på ett golv. Vad jag upptäckte vid analysen av *Konståkningsteknik på golv* är att bågar trots allt utfördes på golv. Istället för att försöka åstadkomma en exakt representation av bågar gjorde kroppen steg som påminde om känslan av själva bågen. Att hålla i åtanke är att detta är min kropps representation av bågar på golv och det är min tolkning av klippet som används vid analysen.

Enligt min mening kan bågar och övriga steg, utifrån videoobservation av klippet *konståkningsteknik på golv*, ge dansen förslag på nya rörelser. Mohawk, choctaws, saxsteg, flygskär, treor och olika stopp är alla exempel på steg fungerade att utföra på golv även om glidet försvinner. Saxstegets ändamål på is är att skapa en smidig förflyttning men när steget utförs på golv händer ingen förflyttning på grund av avsaknad av glid, analysen tyder på att steget utfört på golv istället används för att byta riktning samt att det även kan ge en ingång till piruetter. Liksom saxsteg byter T-stoppet och hockeystoppet sina ordinarie funktioner när

de utförs på golv. Istället för att stoppa det icke existerande glidet stoppas rörelse i fötter och ben vilket i klippet leder till bland annat rotation i torson.

Inom konståkningen hålls ryggraden till största del vertikal och den lämnar sällan sin axel. För att kunna hoppa och snurra är det även viktigt att axlar och höftben är i linje med varandra utan att vrida eller böja torson. En av anledningarna till att sen vertikala hållningen inom konståkning upprätthålls är för att den underlättar hopptechnik och steg. För att utföra en piruett menar Shulman att kroppen behöver centreras. Kroppen behöver vara i perfekt balans i förhållande till skenan, samtidigt ska axlar och höfter vara parallella i förhållande till varandra och ryggen ska hållas rak (Shulman 2002, s. 97). Även om den vertikala hållningen är nödvändig vid utförandet av tekniska moment kvarstår det faktum att den begränsar användandet av ryggradens vridningar och kurvor och således låser fast rörelse. I klippet *Fall & Släpp på is* och *Fall & Släpp på golv* syns det att ryggraden vrids och böjs från kroppens mittlinje vilket påverkar balans, momentum, rotation och viktskifte. Limer menar att Rudolph Labans tredimensionella synsätt på rumslig orientering kan hjälpa och utmana den vertikala kroppen genom att skapa en utökad kroppsmedvetenhet (Limer s. 9 & s. 34). Kontaktimprovisation använder också av ett tredimensionellt perspektiv där alla 360 grader utnyttjas vilket bland annat tillgängliggör upp och ned (Novack 1988).

Under Judson-eran övervägdes de tekniska och estetiska idéerna framtagna av föregångare som Graham och Cunningham där vertikalitet premierades. Sedan dess har koncept som att *tillåta, släppa, falla* och *passiv vikt* bidragit till en distinkt skiljelinje mellan dans under Judson-eran och dans utvecklad dessförinnan (Bales 2008, ss.159-163). Liksom den moderna och nutida dansen frångått vertikalitet och utforskat nya vägar tror jag att även konståkningen skulle gynnas av att undersöka vid vilka tillfällen den vertikala hållning måste vara på plats och när det är fritt fram att böja, göra spiraler samt vända och vrida på kroppen. Att undersöka nya förhållningssätt till gravitation och att välja en avslappnad attityd till den vertikala hållningen kan skapa nya kroppsliga möjligheter.

Om en kroppsdel ger vika för gravitationen kan detta anses vara ett fall. Ett litet fall eller släpp i en kroppsdel kan leda till en kedjereaktion i en annan del av kroppen (Bales 2008, s. 162). Sådana fall och kedjereaktioner kan ses i klippet *Fall & släpp på golv*. De existerar även i klippet *Fall & släpp på is*, men tar sig en annan form på isen eftersom fallen leder in kroppen i rotation istället för att falla. I introspektionen för *fall & släpp på is* anges att det är svårt att falla på grund av att skridskon och skenan stabiliserar foten. Kroppen lutar i ett fall, men kroppen lutar även vid ytterskär och innerskär. Skillnaden är att eftersom skridskorna har ett glid i en riktning kan lutning ske utan fall. I klippet *Fall & släpp på is* leder lutningen in i

bågar som sedan leder in till rotationer. Min slutsats är därför att om fall åt sidan ska ske på is behöver detta göras stillastående såvida lutning i ytterskär och innerskär inte räknas som fall.

Någonting som för de båda konstarterna tillsammans är vikten av att lära sig ramla eller falla på isen och golvet utan att skada sig. Om åkare är trygga med att falla sker utveckling av skridskotekniken snabbare (Shulman 2002, s. 49). Fall i klippet *Kontaktimprovisation på is* sker framifrån och utgår därför inte utifrån innerskär eller ytterskär. Inom konståkning är ett bra sätt att falla på genom att glida på sidan av kroppen (Shulman 2002, s. 49). I utforskande av fall på is testas landningar både med sidan av kroppen samt med knän och händer. Genom att lägga vikten bakåt samtidigt som fallandet sker framåt kan nedslaget på knäna dämpas något.

Som nämnt i inledningen skiljer sig konståkningens och den moderna och nutida dansens förhållningssätt till fall åt. Ett fall inom konståkning ger poängavdrag och anses vara ett nederlag samtidigt som ett fall inom den moderna och nutida dansen kan vara konst (Bales 2008, ss.153-154). Min tanke är att ett fall kan vara ett nederlag inom modern och nutida dans och det kan vara ett medel för uttryck på isen beroende på när och på vilket sätt fallet sker. Är fallet inplanerat eller är det en olyckshändelse? Konståkaren Kurt Browning ”föll” exempelvis i sitt tävlingsprogram *Rag-Gidon-Time* år 1998. Jag tolkar Browning medvetna fall av komisk karaktär som ett medel för uttryck. Tyvärr hämmar allt striktare tävlingskrav utveckling av konståkningens konstnärliga sida vilket förhindrar tävlingsprogram som *Rag-Gidon-Timer* (Hines 2006, s. 304).

Ytterligare en åkare som inspirerade och fick människor att se konståkning ur ett annat perspektiv var John Curry. Currys intresse för konståkning som konstform motiverade honom till att vinna OS för att därefter kunna starta upp sitt eget konståkningskompani (The Ice King 2018). Curry påbörjade aldrig någon karriär som dansare eftersom han kände att han hade mer att lära från skridskoåkningen. Likadant finns det mycket mer att lära från utforskandet av konståkning och modern och nutida dans. Denna uppsats skrapar på ytan av en relativt nyutvecklad konstform, uppsatsen är långt ifrån fullständig men den ger en inblick i arbetet.

## **5.2 En danspedagogisk kontext**

För danspedagoger som jobbar inom både konståkning och modern och nutida dans kan koncept från modern och nutida dans användas och appliceras under träning både av och på isen. Uppsatsen jämför normer och rörelser inom konståkning och modern och nutida dans och kan förhoppningsvis inspirera till en reflektion kring pedagogers och elevers praktiker

och rörelsemönster. Att överföra konceptuella moderna och nutida danspraktiker på is kan användas för att vidga och utforska konståkarens syn på konståkning och sin egen praktik.

För att applicera konståkningsteknik korrekt på en improvisationsklass i modern och nutida dans krävs en förkunskap av de tekniska elementen och deras utförande. I resultatet av scoredelen *konståkningsteknik* står det att känslan av konståkning hittades utan att de tekniska elementen utfördes korrekt. Att hitta känslan av konståkning tror jag kan göras genom att beskriva och prata om viktiga attribut inom konståkning som vertikalitet, glid, kraft och fart. Genom att testa konståkning på golv ges elever möjlighet att utforska kontraster som kontaktimprovisationens 360 grader i förhållande till den vertikala, rakt hållna ryggen inom konståkning. Det är ett sätt för elever att utveckla sin imaginativa förmåga men också ett tillfälle för lek och skritt.

Genom att låta elever reflektera kring jämförelser mellan de olika konstarterna kan normer och perspektiv synliggöras. *Fall* är ett exempel på ord som kan diskuteras både muntligt och kroppsligt där eleverna kan utforska vad ett fall kan vara och vad ett fall innebär i olika kontexter.

### **5.3 Faktorer som har påverkat utfallet**

I undersökningen på golv valde jag att dansa barfota och på ett plastgolv. Dessa faktorer kan påverka glidet på golvet. Genom att dansa barfota på ett plastgolv sker minimalt med glid. Om förutsättningarna istället varit en dans med stumpor på trägolv skulle antagligen glidet varit mer närvarande. Det positiva med att vara barfota på ett strävt material uppstod i att kroppen tvingades hitta nya lösningar på rörelser för att plocka fram känslan av glid.

En annan faktor som kan spela roll är mitt kroppsliga minne som, trots tid emellan inspelningarna av materialet på is och på golv, kommer ihåg ungefär vad som gjordes och vad kroppen utforskade under de olika delarna av scoret. Under inspelningen av dansen på golvet ville kroppen röra sig i liknande mönster i förhållande till scoret utfört på is. Det kan vara positivt eftersom det underlättar vid jämförelse samtidigt som jag kan ha låst fast mig i ett specifikt rörelsemönster. Likadant är det min kroppsliga tolkning av scoret som utförs. Spänningen med score är att de kan tolkas på många olika sätt, beroende av vem som utför scoret. Därför går det med största sannolikhet att säga att utfallet hade blivit annorlunda om en annan konståkare eller dansare hade utfört scoret. Jag tolkar scoret vid utförande men jag tolkar också genom videoobservation av mitt eget utförande. Det är oklart huruvida jag lyckats distansera mig från min inre upplevelse av utförandet av scoret vid tolkning. Ett

tydligt exempel är när jag i klippet *Konståkningsteknik på golv* tolkar en viss rörelse som bågar. När jag ser inspelningen kommer jag tydligt ihåg att det var bågar jag eftersträvade. Men även om jag inte hade utfört scoret själv kanske jag skulle sett att det var bågar som eftersträvades, detta är svårt att säga. Genom att skriva väldefinierade och tydliga score ramar det in tolkningen vilket förhoppningsvis har hjälpt till att hålla distanseringen mellan utförande och analys. En påverkande faktor är med andra ord att jag valde mig själv som forskningsobjekt och introspektion som metod.

Det var en svårighet att hitta böcker, artiklar och material som berörde konståkning och modern och nutida dans i kombination. Detta kan ses som en begränsning eftersom ett rikare material med största sannolikhet skulle främja diskussionen och bidra med fler perspektiv.

## 6 Sammanfattning

I denna uppsats har olika tekniker inom den moderna och nutida dansen och konståkningen jämförts för att ge en förståelse för hur de två konstformerna kan inspirera och utveckla varandra. Undersökningen är baserad på videoobservation och introspektion där jag använder mig själv som forskningsobjekt. Genom att skriva väldefinierade score görs tolkningsmöjligheter snävare vilket förhoppningsvis har hjälpt mig hålla en distansering mellan utförande och analys. Det som spelas in är en specifik situation med specifika förutsättningar och är därför inte generaliserbart. Nedan följer en sammanfattning av vad som framgår i resultat och analysdelen.

Konståkningsteknik använder sig av glid, skär och en vertikal kroppshållning där axlarna ofta är parallella med höfterna för att tillgängliggöra hopp och piruetter men den utesluter användandet av ryggradens vridningar och kurvor. I kontaktimprovisation används alla 360 grader vad gäller kroppens förhållande till rum vilket möjliggör en horisontell kroppsställning. Jag tror att konståkare skulle gynnas av att utforska vilka tillfällen den vertikala hållning måste upprätthållas och när det är fritt fram att exempelvis böja, göra spiraler med ryggraden och att lägga kroppsdelar på isen. Att utforska nya förhållningssätt till gravitation och att välja en avslappnad attityd till den vertikala hållningen kan skapa nya kroppsliga möjligheter. I fall & släpp används gravitation för att låta kroppsdelar falla eller släppa. När detta sker skapas kedjereaktioner i resten av kroppen om kroppen är tillräckligt avslappnad för att ta emot dem. Vid fall & släpp på is har skridskorna ett glid i en riktning

vilket leder till lutning i kroppen. Med fart och lutning sker inget fall, lutningen leder istället in i bågar som sedan leder in i rotationer. Många av stegen i konståknningen som mohawk, choctaws, saxsteg, flygskär, treor och olika stopp är alla exempel som fungerar utmärkt att utföra på golv men små ändringar. Bågar går inte att utföra exakt som på is men det går trots allt att göra liknande steg som anammar känslan av bågar. Syftet med arbetet var att öka kunskap och förståelse för hur olika parametrar i konståknningen respektive modern och nutida dans kan samverka och utveckla konstformerna med en förhoppning om att dessa kunskaper kan ligga till grund för struktur på klass eller framtagande av föreställning. I arbetet har det synliggjorts parametrar som både samverkar och motverkar där glid och fall är tydliga exempel på parametrar som motverkar. Det finns mycket mer att lära från utforskandet av konståkning och modern och nutida dans. Denna uppsats skrapar på ytan av en relativt nyutvecklad konstform, *contemporary skating*, och uppsatsen är långt ifrån fullständig men ger förhoppningsvis inspiration till rörelse och utforskande.

## 7 Käll- och litteraturförteckning

Ahrne, G., & Svensson, P. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.

Bales, M. (2008). Falling, releasing, and post-judson dance. i m. bales, & r. nettl-fiol, *The body eclectic* (ss. 153-163). United States: the Board of Trustees of the University of Illinois.

*Biography*. (u.d.). Hämtat från Anna Halprin Digital Archive:

<https://annahalprindigitalarchive.omeka.net/biography> den 31 07 2020

Contact Improvisation 1972. (1972). New York City. Hämtat från

<https://www.youtube.com/watch?v=9FeSDsmIeHA> den 31 07 2020

Dursjö, L. (april 2020). Egna anteckningar/introspektion. Stockholm: opublicerat material - finns i författarens ägo.

Dursjö, L. (maj 2020). Egna anteckningar/introspektion. Umeå: opublicerat material - finns i författarens ägo.

Erskine, J. (Regissör). (2018). *The Ice King* [Film]. UK: Dogwoof.

Fall & släpp på golv. (maj 2020) [video]. Umeå. Hämtat från <https://youtu.be/6r7ZedujQaE> den 10 08 2020

Fall & släpp på is. (april 2020) [video]. Stockholm. Hämtat från <https://youtu.be/TplIsvuMvII> den 10 08 2020

Fitt, S. S. (1996). *Dance Kinesiology*. Boston: Schirmer.

Frostling-Henningsson, M. (2017). *Kvalitativa metoder - introspektion, poesi, netnografi, collage och skuggning*. Valmiera: Lapaprint.

Hines, J. R. (2006). *Figure skating a history*. China: the Board of Trustees of the University of Illinois.

Konståkningsteknik på golv. (maj 2020) [video]. Umeå. Hämtat från

<https://youtu.be/H7XVx8ryQbY> den 10 08 2020

Konståkningsteknik på is. (april 2020) [video]. Stockholm. Hämtat från

<https://youtu.be/JNg37I6ubrQ> den 10 08 2020

Kontaktimprovisation med golv. (maj 2020) [video]. Umeå. Hämtat från

<https://youtu.be/ix7LVp8N0SE> den 10 08 2020

Kontaktimprovisation med is. (april 2020) [video]. Stockholm. Hämtat från

<https://youtu.be/Z4HvQfjk0G8> den 10 08 2020

- Le Patin Libre - contemporary dance on ice? (den 16 11 2019).  
lepatinlibre. (den 19 11 2019). *Le Patin Libre - contemporary dance on ice?* Hämtat från  
<https://youtu.be/6rUV-15ec1g> den 30 7 2020
- Limer, C. (2016). *Arthleticism: Figure Skating and Modern Dance in Parallel*. Dance Master's  
Theses. Hämtat från [https://digitalcommons.brockport.edu/dns\\_theses/15](https://digitalcommons.brockport.edu/dns_theses/15)
- Millard, O. (2016). *ausdance*. Hämtat från What's the score?:  
<https://ausdance.org.au/articles/details/whats-the-score-using-scores-in-dance-improvisation> den 31 07 2020
- Novack, C. J. (1988). *Contact Improvisation: A Photo Essay and Summary Movement  
Analysis*. *TDR*, 32(4), 120-134. Hämtat från <http://www.jstor.com/stable/1145893>
- Shulman, C. (2002). *The complete book of figure skating*. United States: Human Kinetics.



# Bilagor

## Bilaga 1 - Videomaterial

### Videomaterial

Scoret består av tre delar, varje del har tillhandahållits ett eget filmklipp. Eftersom scoret är inspelat både på is och på golv utgör videomaterialet i sin helhet sex filmklipp.

Kontaktimprovisation med golv (2020) [video]. Umeå

<https://www.youtube.com/watch?v=ix7LVp8N0SE> [2020-08-10]

Kontaktimprovisation med is (2020) [video]. Stockholm

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4HvQfjk0G8> [2020-08-10]

Konståkningsteknik på golv (2020) [video]. Umeå

<https://www.youtube.com/watch?v=H7XVx8ryQbY> [2020-08-10]

Konståkningsteknik på is (2020) [video]. Stockholm

<https://www.youtube.com/watch?v=JNg37I6ubrQ&t=64s> [2020-08-10]

Fall & släpp på golv (2020) [Video]. Umeå

<https://www.youtube.com/watch?v=6r7ZedujQaE&t=27s> [2020-08-10]

Fall & släpp på is (2020) [Video]. Stockholm

<https://www.youtube.com/watch?v=TplIsvuMvII&t=65s> [2020-08-10]

## Bilaga 2 - Introspektion

### Introspektion

Nedan följer den introspektion som skrevs ner vid utförandet av scoren. Liksom videomaterialet utgörs introspektionen i sin helhet av sex korta texter. Originaltexterna är inte publicerade men finns i författarens ägo.

#### **Introspektion av kontaktimprovisation med golv**

Idag är en varm dag. Gymnastiksalen golv består av en plastmatta med någonting som känns som trägolv under. Det låter högt när jag går på golvet. När jag arbetade med kontaktimprovisation upplevde jag att jag hamnade i många positioner som jag varit i förut. Jag behöll kroppen på ett och samma ställe och fokuserade mycket på kroppsdelar samt vilka kroppsdelar jag tryckte ifrån med, gled med samt rullade på. Jag använde mycket händer och fötter för att trycka ifrån. Golvet var kallt men jag fick snabbt upp pulsen. 3 minuter kändes som en ganska lång stund. [2020-06-26]

#### **Introspektion av kontaktimprovisation med is**

Det kändes lätt att glida på isen, jag fick mer fart än på golv på grund av isens hala yta. Jag upplevde det lite konstigt och ovant att låta så många kroppsdelar röra isen eftersom det inte är någonting som jag har gjort, utforskat eller sett någon annan utforska. Vid några tillfällen kände jag att jag halkade, gled för långt eller gled åt ett håll jag inte räknat med. Eftersom jag blev svettig av att röra på mig så var kylan från isen svalkande mot kroppen. Taggarna märkte jag att jag använde för att stoppa mig från att glida iväg. De hjälpte mig att kontrollera rörelserna. Samtidigt upptäckte jag att jag också använde taggarna för att skapa fart och momentum. Detta gjorde jag exempelvis genom att trycka ner en tagg i isen och svinga med en annan kroppsdel. Taggen tillåter mig då att svinga kroppsdelens snabbare. Det kändes lustfyllt och lekfullt. När jag jobbade med spiraler på knä kände jag mig som en hal fisk på torra land. [2020-04-29]

#### **Introspektion av konståkningsteknik på golv**

Jag var barfota och fastnade i golvet. Det kändes att jag inte kunde få upp samma fart som på isen. Likadant sker inga tydliga innerskär eller ytterskär eftersom fart behövs för att få till lutning i stillastående positioner. Det kändes kul att snurra och tänka att jag var på isen.

Ingången kändes relativt lik konståkningens ingång till snurrar men att antalet snurrar blir betydligt färre. Det var knepigt att hålla balansen stillastående på en fot istället för med fart. Då och då kände jag att jag fick upp fart och känsla men tappade bort själva konståkningstekniken och fick därför backa tillbaka till uppgiften igen. Jag undrar om det hade varit lättare med strumpor. Ordet styligt kom upp i mitt medvetande när jag försökte saxa och göra vändningar på golvet. Flödet i rörelserna saknades. [2020-06-26]

### **Introspektion av konståkningsteknik på is**

Jag tyckte att denna del är svårt eftersom det är så specifika rörelser som ska utföras på ett specifikt sätt. Kanske är anledningen att det måste göras på ett visst sätt för att det ska gå att utföra rörelserna korrekt. Sedan kändes det knepigt att hålla blicken uppåt. Jag kände när jag gjorde olika steg att jag ville upprepa dem av vana samt av viljan att utföra dem bättre än förra gången. Det är en skön känsla att åka fort och att ta ut skären. Många av de steg jag arbetade med kände jag gav mig fart framåt. [2020-04-29]

### **Introspektion av fall & släpp på golv**

Känslan av att falla och släppa är frihet för mig. Jag testade att släppa huvud, armar, bäcken, ryggrad, ben och fötter. Armarna lyckas få med sig mycket kraft och det händer många saker i andra delar av kroppen när jag släpper dem. Kedjereaktioner som jag själv inte kan kontrollera men vägleda. Här känner jag att flödet är tillbaka i dansen igen och jag upplever rörelserna fartfyllda och snabba utan att de behöver forceras. [2020-06-26]

### **Introspektion av fall & släpp på is**

Jag tänkte att denna del av scoren skulle vara lättare än övriga. Men nu när jag utförde det i förhållande till de övriga så kände jag att det var svårt att hitta just fall. Jag kände att skridskon och skenan stabiliserar foten och enbart tillåter vissa typer av fall. Att komma ur balans men fortfarande vara i kontroll upplevde jag därför knepigare på is än på golv. Jag använde mig mycket av fallet i armarna. Jag märkte att nedre delen av kroppen, höftben och ner, följde med när jag tappade någon kroppsdel på övre delen av kroppen, utan att jag behövde göra någonting aktivt med den nedre delen. Folk började kliva på isen i slutet av improvisationen vilket gjorde att jag kände mig distraherad. Kanske är detta positivt för scoren i sig. Att lyckas koppla ifrån tanke om att styra och istället bara följa med kroppen. Jag kände att jag använde mig mycket av cirklar och kom under improvisationen på att Karin Munters Jameson brukar nämna att cirklar leder till cirklar under sina klasser. Jag kände att jag

hoppade in och ut ur flöde, ibland forcerade jag för att starta upp momentum och flöde igen.  
Jag upplevde också att det gick väldigt mycket runt i cirklar. [2020-04-29]